د.أبو مَديَن الشافِعي

التنويمُ المغناطِيسيْ

الكتاب: التنويمُ المغناطِيسيْ

الكاتب: د.أبو مَديَن الشافِعي

الطبعة: ٢٠٢٢

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة - جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

الشافِعي،أبو مَديَن

التنويمُ المغناطِيسيْ / أبو مَديَن الشافِعي,

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٩٧ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٦ – ٢٩٣ – ٩٩١ – ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٩٢٧٢ / ٢٠٢١

التنويمُ المغناطِيسيْ





جرِّبِ التنويم

سمعنا جميعًا بالتنويم، وشاهد أكثرنا بعضًا من جلساته، ولكن أغلب الناس يقفون حائرين أمام هذه الظواهر دون أن يشعروا بأي ميل إلى فهم الطرق التي يمكننا أن نتبعها لننوم. ويعتقد كثير من الناس أن التنويم هبة اختص بها البعض، وأنه لا يمكن لأي شخص أن يمارسه. ولعل ذلك راجع إلى ما نشر المحتكرون للتنويم من أفكار غريبة تبعث على الإعتقاد بأن التنويم سر غامض لا يجوز لعامة الناس فهمه وتناوله.

ولكن الحقيقة غير ما شاع وأشيع بين الناس. ذلك بأنه يمكن كل شخص أن يمارس التنويم، شريطة أن يكون مزودًا ببعض المعرفة النفسية. والواقع أن بحوث العلماء التي أنصبت على التنويم شعبت الموضوع وأبعدت الناس عن الطريق العملي إليه. والذي يجب أن نعترف به، في

غير ما إلتواء، هو أن التنويم حقيقة وضعية يامسها كل شخص ولا يشك فيها أحد.

وقبل أن تسمع إلى أي بحث علمي في هذا الموضوع حاول التنويم بطريقة تجريبية. وفي مقدورك أن تبدأ ذلك في أية لحظة دونما حاجة إلى إنتظار نتائج الأبحاث النظرية. جرب التنويم. ولعلك تخشى أول الأمر ألا تصل إلى نتيجة، ولعلك تشك في النتيجة وتظن أن الشخص الذي حاولت تنويمه لم ينم وأنه تظاهر بالنوم. إذن فليس عليك لكي تفهم حقيقة التنويم وتقنع نفسك بهذه الحقيقة إلا أن تلمسها بنفسك. نوم نفسك قبل محاولتك تنويم الآخرين.

والتنويم الذاتي طريقة قديمة استعملها الهنود القدماء الذين كانوا يأخدون أنفسهم بالصوم الطويل. فقد كان الهندي الصائم يحرم النوم من أثر الجوع. وكان الصوم المتطاول على عشرات الأيام يعرضه لآلام الجوع المرة. ومن هنا طفق أهل الهند يبحثون عن أفضل الطرق للنجاة من هذه الآلام فاهتدوا إلى التنويم، وذلك بأن يطيل

أحدهم النظر إلى أرنبة أنفه حتى ينام. وقد لجأت إلى هذه الطريقة وأنا على ظهر الباخرة التي فررت بها من شمال أفريقيا، وكنت قد عضني الجوع أربعة أيام، فنجحت إلى حد كبير.

وتستطيع بدل النظر إلى أرنبة الأنف إطالة النظر إلى إبرة أو أي نقطة مضاءة. وقد ذكرت في رسالتي «الانتباه الإرادي» التي قدمتها لنيل درجة الماجستير هذه التجربة التي استغرقت أكثر من ساعتين: ألقيت بنفسي على كرسي طويل (شيزلونج) وجعلت أمامي، على بعد ٢٥ سنتمترًا، إبرة وأرغمت نفسي على التحديق إليها مدة غير قصيرة من الزمان. فلاحظت أن صوت الراديو الذي كان إلى جانبي في الغرفة بدأ يخفت شيئًا فشيئًا وكأنه يبعد. وكان يخيل إليه في بعض الأحيان أن الصوت ينقطع بالكلية ثم يعود. وكنت أخشى، ككل شخص حاول هذه التجربة، ألا أقدر على الرجوع إلى اليقظة. ولكن الذي لاحظته هو أن هذا النوم الذي وقعت فيه لا يختلف كثيرًا

عن النوم الطبيعي. وكل ما بين الحالين من فارق ،هو أن النوم المغناطيسي منقطع كالنوم الطبيعي في أوقات الحر، أو عند إرتفاع حرارة الجسم. وهكذا نجحت التجربة وأصبح في إمكاني، في أي لحظة، أن أنوم نفسي.

وفي أيام الاضطراب العاطفي الذي يعتري كل شاب رزقه الله عاطفة قوية كنت أجدني دائمًا مصابًا بإضطراب في النوم. فكثيرًا ما كنت ألجأ إلى نوع من التنويم الذاتي: أرفع بصري إلى أعلى وأحاول أن أثبت مقلتي، فيأخذني دوار ثم لا يلبث أن يعتريني تخدر شامل يلف الجسم كله، شيئًا فشيئًا، ولا ألبث أن أنام.

ولعل القارئ يستطيع بعد هذه الأمثلة التي ذكرها بكل إخلاص علمي أن يكون فكرة عن التجارب التي يمكن القيام بها في ميدان التنويم. وإنما بدأت هذا الكتاب بهذه الدعوة إلى التجربة الذاتية حتى يكون القراء فكرة واضحة عن حقيقة التنويم من جهة، وعن بساطة عملية التنويم من جهة أخرى. إنك سمعت كثيرًا من المنومين

يحدثونك عن القوة الشخصية التي يستعملونها ليصلوا إلى تنويم الآخرين. وهم يقولون بضرورة توفر شروط في المنوم منها قوة الإرادة وقوة التأثير. بل لقد ذهب بعضهم إلى الحديث عن مادة مغناطيسية تخرج من المنوم إلى المنوم. فأعلم أن كل أولئك أقوال سخيفة تعوق الناس عن المحاولة بأنفسهم، وتقصد إلى إبعادهم عن التجربة التي تثبت بطلان هذه الأقوال.

عليك قبل أن تسمع إلى أي رأي من الآراء الشائعة حول التنويم أن تجرب بنفسك ذاتية لتحاول، بعد، تنويم الآخرين.



أسهل طرق التنويم

هناك طرق عديدة للتنويم أشرت إلى بعضها في الفصل السابق. ولكن طرق التنويم جميعها ترمي إلى هدف واحد وهو تثبيت المقلتين. وهناك طرق أخرى للتنويم من مثل سماع الشخص دقات المترنوم أو أي دقات منتظمة انتظامًا مستمرًا، أو جعل الشخص يحس عن طريق اللمس بضربات منتظمة. وهذه الطريقة هي التي تستعملها الأمهات لتنويم الأطفال فإنهن كثيرًا ما يلجأن إلى التنويم المغناطيسي لتنويم أبنائهن في الوقت الذي يردنه، إن كان الطفل في غير حاجة إلى النوم، ولكن دون أن يدرين أو يدري أعضاء العائلة الذين يرون الأم تنوم أبنها أن هذه عملية تنويم مغناطيسي.

وإذا كان الناس قد أغفلوا الصفة العلمية التي يتصف بها تنويم الأم الطفل فذلك لأن الطفل ينام وينوم بسهولة.

ولكن الملاحظة تدل على أن الأم في أغلب الأحيان لا تستعمل طريقًا واحدًا لتنويم طفلها. إنها على العكس، تستعمل طرقًا مختلفة، وتستعملها كلها في الوقت نفسه. ومن هنا تراها تلمس طفلها لمسات إيقاعية معينة في حين تسمعه صوتًا إيقاعيًا سهلًا. ودراسة دقيقة لآثار هذه العمليات في الطفل تدل على أن التنويم يكون سريعًا كلما تعددت طرائقه. وهكذا يمكننا أن نقول بأن التنويم قد يتم بطريقة واحدة، وقد يتم سريعًا بطرق مختلفة يقوم بها المنوم في وقت معًا.

وكثير من الناس يظنون أن التنويم يكون سهلًا مع الأطفال والأشخاص المصابين بضعف إرادي. ولكن الحقيقة عكس ذلك. وتفصيل ذلك أن كل شخص يستطيع أن ينام، ولو كان هنالك تفاوت في الزمان. وهو تفاوت ملحوظ أيضًا في النوم الطبيعي. فنحن نشاهد أشخاصًا ينامون بمجرد وضعهم رؤوسهم على المخدة. في حين أن البعض الآخر يقتضيهم النوم وقتًا طويلًا. وقد

حاول العلماء البحث عن صلة هذا التفاوت في سرعة الوقوع في النوم بالحالات النفسية الأخرى. ولكن الدراسات عن النوم جديدة كلها. ومن هنا لا يمكن القطع في هذا الموضوع. وكل الذي يمكننا أن نقوله بعد ملاحظات شخصية هو أن هذا التفاوت في النوم، سواء أكان طبيعيًا أم صناعيًا، راجع إلى تفاوت كمية النشاط النفسي التي يملكها الفرد بالفطرة والوراثة. وبعبارة أخرى، نستطيع أن نقول إن الناس ليسوا مستيقظين كلهم بدرجة واحدة، ولا يمكنهم أن يناموا بدرجة واحدة. فهناك أشخاص خاملون، بطيئو الحركة والتفكير، سابحون أبدًا في أحلام اليقظة، هاربون من الواقع الذي يتطلب انتباهًا متواصلًا.

فعملية التنويم في الواقع هي تخفيض لدرجة الانتباه فالأشخاص الذين يتمتعون بإنتباه قوي بصعب تنويمهم، لأن تخفيض درجة الانتباه القوية يقتضي وقتًا طويلًا، في حين أن الذين يتميزون بانتباه ضعيف ميسور تنويمهم إلى

حد بعيد.

وبناء على هذا، يمكننا أن نختار أسهل طرق التنويم التي تلائم الشخص الذي نخضعه لتأثيرنا. ونبدأ بالنص على أن أشيع الطرق طريقة التحديق إلى نقطة مضاءة، وذلك بأن نجعل الشخص الذي نريد تنويمه ينظر مدة من الزمن إلى نقطة مضاءة على بعد ٢٥ سنتمترًا، شريطة أن تكون هذه النقطة في مكان مرتفع بالنسبة إلى البصر.

ولكن هذه الطريقة السهلة لا تكفي في بعض الأحيان ،لأن الشخص قد ينظر محدقًا في نقطة الضوء في حين يتجه ذهنه إلى ناحية ثانية، فيفكر في أشياء أخرى. وهكذا يفقد إدراكه للنقطة المضاءة من قوته، ويتطاول وقت التنويم أو قد لا ينام بالكلية.

لذلك يلجأ بعض المنومين إلى إصطناع حركات يدوية بسبيل زيادة التأثير على المنوم تدعى حركات المسح البعيد impasse وقد لعبت هذه الحركات دورًا كبيرًا في

التدجيل. وظن البعض أن المنوم يبعث فعلًا بسيال حقيقي هو السيال المغناطيسي. ولكن كل السر في هذه الحركات التي تحدث أثرًا فعالًا منحصر في أنها تجعل انتباه المنوم مركزًا في الخارج، وحافه لتأثير الحركات الإيقاعية التي تنشأ عن اتباع الشخص لحركات المنوم.

وهذا هو السبب في أنني أخترت أن أنوم بطريق سهل يجمع بين النقطة المضاءة والحركات الخارجية، وأفهم للشخص الذي أريد تنويمه نقطة مضاءة أستطيع تحريكها تحريكًا إيقاعيًا، ثم أحمله على أن يتبع النقطة بحركة المقلتين (وغالبًا ما أجعل هذه الحركة الإيقاعية متمشية مع دقات المترنوم)، حتى ألاحظ بعد أن أعلى نشاط نفسي ينخفض حتمًا في دقائق معدودات.

وهنا يمكننا أن نضيف عاملًا ثالثًا هو عامل الشم. ولست أدري إن كان هذا العامل قد استعمل قبل الآن في التنويم. لقد لاحظت أثر الرائحة إتفاقًا في مستشفى الأمراض العقلية عام ١٩٤٥ ذلك بأنني كنت أتردد على

مستشفى العباسية من حين لآخر لتتبع حالات «ألمانيا» mania وحركات المصابين بهذا المرض النفسي الذي يمتاز بزيادة التهيج وكثرة الحركة المبعثرة التي لا تخضع لتوجيه ما. فاتفق مرة أن عطرت ثيابي فكنت كلما دخلت على مريض مصاب بألمانيا ألاحظ عليه نوعًا من الهدوء لم أكن ألحظه من قبل. حتى إذا حاولت معرفة أسباب هذا التطور أعجزني أول الأمر، ولم ينكشف لي السر إلا بعد أن غيرت ثيابي المعطرة بثياب غير معطرة.

وعندما حدثت الدكتور يوسف مراد صاحب مجلة "علم النفس" حديث هذه الزيارة ذكر أنه يعرف سيدة كانت لا تنام إلا إذا وضعت تفاحة في غرفتها. وبمقارنة هذه المرحلة بالملاحظة الخاصة بأثر الروائح في المرضى النفسانيين وجدنا أن للرائحة أثرًا في النشاط النفسي. ولهذا يمكننا أن نضيف الرائحة كمساعد على التنويم، خصوصًا بعد ما تبين دور الرائحة التي توضع في سرير الزفاف، والتي تساعد على مقاومة الأرق. وتفصيل ذلك

أن الرائحة الزكية تحمل الشخص على إطالة التنفس. ونحن نلاحظ دائمًا أن النائم يطيل تنفسه. وهكذا يكون أثر الرائحة الزكية في النشاط النفسي من طريق التنفس.

وإذن فيمكننا أن نعتبر أن أسهل الطرق المؤدية الى التنويم بسرعة هي التي تستعمل عوامل عدة، مثل التحديق المتحرك حسب إيقاع معين مصحوبًا بإيقاع سمعي، ومؤيدًا بالرائحة الزكية التي تحمل الشخص على التنفس العميق. وإنه لمن الميسور أن نلاحظ أثر التنفس الطويل بسهولة، فما على الشخص إلا أن يتنفس مرات متتالية ليشعر بدوار.

كذلك نجد للتوازن أثرًا كبيرًا في النشاط النفسي. فالشخص الذي يدور على نفسه مرات متتالية يشعر أيضًا بدوار قد ينتهي بالأغماء. ومن هنا وجب أن نعير حالة التوازن اهتمامًا أثناء التنويم. فأحسن وضع يمكن أن يوضع فيه الشخص المراد تنويمه هو الإمتداد بحيث لا يكون في حاجة إلى بذل مجهود ليحافظ على توازنه. وقد

تبين في جميع حالات التنويم التي كان الشخص المنوم يجلس فيها على كرسي عادي أن الشخص يقاوم ليحافظ على توازن رأسه. فهذه المقاومة تؤخر الوقوع في النوم.

ويظهر أثر التوازن في النشاط الجسمي عند الحيوانات على الخصوص. وليس عليك بسبيل التحقق من ذلك إلا أن تحمل أرنبًا على أن يستلقي على ظهره مدة خمس دقائق أو أقل لتراه يتخد وضع التصلب السلبي، إذ يمكنك في هذه الحالة أن تترك أي عضو من أعضائه في حالة تصلب. ويمكن لأي شخص أن يجرب هذه الحالة. وبهذا يثبت أن للتنويم شروطًا جسمية لا تمت إلى الإيحاء بصلة. وهذه الحالة من التنويم شبيهة بحالة «الكابوس» عند الإنسان.

وأما الحالات الأخرى من التنويم القائم على التحديق وإيقاع حركات المقلة فيمكن ملاحظتها عند الطيور. إذ يمكن تنويم دجاجة أو ديك بجعل الطائر يحدق في خط مستقيم. ويسهل ذلك بوضع منقار الطائر على خط

مستقيم. فإنك إن حاولت وضعه في هذا الوضع تلاحظ بعد بضع ثوان أن الطير يميل إلى الاستسلام ويحاول أن يغلق جفنيه.

والتنويم بطريق التحديق معروف عند الحيوان. فقد لوحظ أن الثعبان كثيرًا ما ينوم عصفورًا عن بعد، وذالك بالتحديق الشديد فيه. كما أن كثيرًا من الأرانب تقف وسط الطريق عندما ترى نور السيارات القادمة، فيحدث ذلك النور القوي عندها نوعًا من التخدر العصبي العام وتقع في شبه حالة من التنويم تؤدي بها إلى الوقوف وعدم القدرة على الفرار فتموت تحت عجلات السيارة. وهكذا يتبين لنا أن الطرق التي أشرت إليها هي طرق حتمية تقوم على شروط فسيولوجية. ولا شك أن حالة التنويم تتعقد عند الإنسان بالإيحاء. ولكن المقصود من هذه الملاحظات إطار الأسس الجسمية التي يمكن إعتبارها العامل الأساسي في حالات التنويم جميعًا.



أثر الإيحاء في التنويم

ليس من شك في أن التعقيد الذي نلاحظه في عمليات تنويم الإنسان راجع إلى تعقد حياته النفسية. والعوامل النفسية التي تؤثر في التنويم كثيرة أهمها الايحاء. فالحق أن أكبر شبه يوجد بين النوم والتنويم مرجعه إلى التأثر بالإيحاء.

إن النوم يمتنع على المرء عندما يعتقد أنه مصاب بالأرق. فهذا الاعتقاد وحده كاف لأن يمنع عنه النوم. ويستطيع الشخص أن يقاوم هذه الحالة بالايحاء الذاتي فيقنع نفسه بأنه سينام، وعندها يجد أنه ينام فعلًا.

وكذلك في حالات التنويم لدى الإنسان يلعب الإيحاء دورًا هامًا. حسب الشخص أن يوضع وضع التنويم وأن يسلم نفسه لتأثير المنوم حتى يخضع لعامل الإيحاء. وكما أن النوم عملية إرادية تخضع إلى حد ما لإرادة الشخص

،فكذلك نجد أن عامل الإرادة يلعب دوره في التنويم أيضًا. وعامل الإرادة في النوم محدود بالشروط الفيزيولوجية ككل عوامل الإرادة الأخرى. أي أن الشخص يستطيع التحكم في نومه فيقبل أو لا يقبل على النوم حسب إرادته إن كان له وفر كاف من النوم. ولكن الشخص الذي أمتنع عن النوم مدة طويلة من الزمن لا يستطيع التحكم في نومه ولا يمكنه أن يقاوم، ومن هنا يقع رغم أنفه في نوم عميق.

وإذن فيمكننا أن نوحي بالتنويم إلى شخص نريد تنويمه. ولكن الإيحاء وحده لا يكفي، خصوصًا في الأيام الأولى التي تعود فيها أن ينوم. ذلك بأنه لا بد أن تتم له الشروط الفيزيولوجية التي أشرنا إليها جميعًا.

ولو تأملنا أثر الشروط الفيزيولوجية لوجدناها تنقسم إلى قسمين أحدهما نفسي جسمي وهو التعب، والثاني نفسي محض وهو السأم. وأهمية الإيحاء ترجع إلى هذين العاملين. فالتحديق إلى النقطة المضاءة يحدث تعبًا وسأمًا

في وقت معًا. فلكي يتم المطلوب يتحتم قيام إستعداد داخلي عند الشخص البالغ السوي ليكون سهل التنويم. وبالإيحاء الخفي يمكن حمل الشخص على الإستسلام للعاملين الفيزيولوجيين دون أن يجدد نشاطه بالمقاومة.

وتختلف طرق الإيحاء من شخص إلى آخر بحسب المستوى الفكري والثقافي،فقد استعملت مع صبي طباخ حيلة خاصة لحمله على الخضوع للعوامل الفيزيولوجية، إذ أقنعته أني أرغب في تنويمه لأعالجه من مرض الروماتيزم الذي كان يشكو منه، في حين استعملت مع البواب حيلة أخرى وأقنعته بأني أريد تنويمه لأعرف الشخص الذي سرق ثيابه المفقودة، التي يتوق إلى معرفة سارقها أشد ما يكون التوق.

وأما الطلبة فإني كنت أقنعهم بأن الشخص الذي يريد دراسة التنويم المغناطيسي لابد له أن من ينوم مرة وبدون ملاحظاته. وكل هذه طرق للإيحاء الخفي.

ولا بأس أن يستعين المنوم ببعض العبارات الصريحة التي تحمل الشخص على النوم. فيقول له مثلًا: «لقد خفضت جفنيك بسرعة. حاول أن تستريح. لا تقاوم لكي لا تتعب.» حتى إذا بلع ريقه مثلًا قال له: «هذه علامة من علامات الإستسلام وقرب النوم. إنك سهل التنويم.» أو كأن يقول له: «ألاحظ أن تنفسك صار عميقًا وبطيئًا. وهذه علامة من علامات النوم.» وكأن يقول له أيضًا: «إن أعضاء جسمك أبتدأت ترتخي، فلو أنك سايرتها لشعرت بنوع من الراحة. فيحسن أن تترك جسمك ينساب حسب الطبيعة من غير مقاومة.» وهذا يستطيع المنوم البارع أن يهيئ للنوم بعبارات مختلفة تهدف إلى التأثير في كل نواحي النشاط. ويحسن ألا يكون الحديث متصلًا بل متقطعا بحيث يترك للشخص الوقت الكافي لتنفيذ الإيحاء بعد الإقتناع به.

ويحسن بالمنوم أن يعيد بعض الجمل مرات حتى يتغلب على ميل الشخص إلى المقاومة. وهناك أشخاص يشعرون

بأننا نوحي إليهم فيعمدون إلى مقاومة الإيحاء ذاته، ولهذا يجب على المنوم أن يعرف كيف يختار جمله التأثيرية ويحسن صياغتها بالقوالب الملائمة.

وقد لاحظت يومًا في معمل على النفس بكلية الآداب بالجامعة أن طالبًا أدرك كل المقصود من الجمل التي استعملها للإيحاء. ومع ذلك فقد قاوم، وكان من حين إلى آخر يبتسم ابتسامة تدل على إدراكه جميع الحيل التي كنت أستعملها معه لأرغمه على الاستسلام. ولكني لاحظت بعد مدة أن نوعًا من الإستسلام أخذ يسيطر عليه ليعقبه موقف فيه نوع من المقاومة. وكنت على وشك الاخفاق والتخلي عن محاولة تنويمه، فما كان أشد دهشتي عندما تجاوب معي في الوقت الذي أردت تركه نوع من الإقبال على النوم. فأوقفت المنبه البصري وانقطعت عن الإيحاء فإذا به يظل في مكانه ثم ينام بعد لحظة من نفسه. واستمر نومه مدة طويلة لم تقل عن ساعة ونصف. وكان المنبه السمعي، وهو دقات المترنوم، لا يزال

يعمل. ولا شك في أن هذا العامل كان له أثر فعال في إطالة النوم.

وكثيرًا ما يكون للإيحاء تأثير متأخر، وقد ظهر ذلك على أحد عمال كلية الآداب البسطاء. ذلك بأني نومته بسهولة بعد أن حدق مدة وجيزة في النقطة المتحركة، وبعد أن أسمعته بعض الجمل الإيجابية. ثم تركته لأحضر زميلًا له كنت أود تنويمه وهو يمتنع. وكانت أحسن وسيلة لإقناعه بأن في إمكانه أن ينام هي أن يرى زميلًا له نائمًا. فما كدت أرجع معه حتى وجدنا العامل الأول الذي نام بسهولة قد أستيقظ كذلك بسهولة. وهكذا دخل في رأس الثاني أنه من المستحيل تنويم إنسان. ومع ذلك فقد أقنعته بأن يحاول. وحاولت معه كثيرًا وقضيت مدة طويلة أمرر النقطة المضاءة أمام عينيه، وتركت المترنوم يعمل بطيئًا جدًا. وكنت أستعمل كل أنواع الإيحاء فلم يظهر عليه أي إستعداد للنوم. ولكنه بعد أن ترك الغرفة وجلس على كرسيه في غرفة العمال نام بسهولة. فأثار هذا الوضع

دهشة الآخرين. وتفصيل المسألة أن تأثير الإيحاء قد تأخر، حتى إذا آن له أن يفعل فعله وقع تحت سلطان النوم.

ولقد دلت التجارب على أن الأوانس أكثر استعدادًا للتنويم. وذلك غير شك بسبب سرعة تأثرهن بالإيحاء. وبعض الآنسات يحطن للإطراء (وهو إيحاء فعال بالنسبة إلى المرأة)، إلا أن تكراره لا بد أن يحدث أثرًا فلذلك نجد في مجال التنويم المغناطيسي أن الفتيات يتأثرن بسهولة، ويقاومن في الغالب بضعف، وذلك راجع إلى أن المرأة تؤمن، بسهولة، بكل ما يتعلق بالحالات الخفية. والواقع أن للمرأة عمومًا عناية كبيرة بكل ما يتعلق بالعلوم الخفية وقد لاحظت إهتمامًا كبيرًا من المرأة بكل ما قمت به في هذا المجال. وأغلب الملاحظات الدقيقة التي وقفت عليها في هذه الدروس مردها إلى إستفهامات متتالية جاءت من الآنسات والسيدات اللائي كن يتتبعن أعمالي.

وأنا أذكر موقفًا مهمًا لآنسة حاولت أن تنوم خادمها

في منزلها لقد كانت بين الشك واليقين في تأثير العوامل التي ذكرتها لها. صحيح أنها كانت قد شاهدت حالات تنويم عديدة في معمل علم النفس، غير أنها لم تكن تعتقد أن التنويم في متناول كل شخص، وفي متناولها هي على الأخص، لأنه لم يكن لها أية ثقة بنفسها وكانت تسيطر على تفكيرها فكرة تقول بأن المنوم يجب أن يكون قوي الشخصية، وإلا لما أستطاع التنويم. حتى إذا حاولت بنفسها وجدت أن في إمكانها بسهولة أن تنوم، وأن نجاحها كان بواسطة الإيحاء وحده لإنعدام وسائل التنويم وأدواته لديها. ومن هنا تمت لنا ملاحظة أخرى وهي أن المرأة تستطيع أن توحي بسهولة، وأن تؤثر تأثيرًا عميقًا في شخص المنوم، فكأن الطبيعة سلحتها بكل الوسائل التي تخدم قوة الإيحاء فيها.

وتظهر قوة الإيحاء بالمقارنة بين تنويم الأطفال وتنويم الحيوانات. فكلما كان الطفل صغيرًا في السن لم يخضع في التنويم إلا للعوامل الحسية الجسمية. وكلما زادت سنه

ظهر أثر الإيحاء فيه. ولا يمكن تشبيه الطفل بالحيوان دائمًا، لأننا نلاحظ أن تنويم الحيوانات الصغيرة السن صعب بالنسبة إلى تنويم الحيوانات الكبيرة، ولكن الطفل ينام بسهولة بواسطة الطرق الفسيولوجية، وإن كان تنويمه يسهل كثر عندما يدخل عامل الإيحاء، وذلك لأن الطفل يخضع بسهولة بدافع شعوره بالنقص أمام الأشخاص الكبار، وخصوصًا الذين لهم عليه سلطة، كوالديه أو معلمه.



آثار الإيحاء في نفس النائم

قمت بهذه التجربة في الثاني من شهر مارس (آذار) سنة **١٩٤٥** بمساعدة الآنسة ف. ب. وكان الشخص الذي نخضعه لها خادمًا لطباخ، وهو شاب في الواحدة والعشرين من عمره، ذو إلمام بسيط بالقراءة والكتابة، وليس له أية فكرة عن التنويم المغناطيسي خلا ما سمع من أنه يمكن للمنوم الإطلاع على الغيب والأسرار المكتومة في نفوس الناس، والكشف عن الأشياء المفقودة ومكان وجودها. ولقد أقبل خادم الطباخ هذا على النوم طمعًا في أن يعرف الشخص الذي سرق له قميصه وبعض نقوده. فنومته بطريق سماع دقات المترنوم، وبإتباع حركة النقطة المضاءة المسايرة لإيقاع المترنوم. وبعد أن نام قصدت أن أوحي إليه بحالة نفسية معينة، وذلك بالعبارات التالية: «أنا في المطبخ. دقت الساعة الآن الحادية عشرة مساء. أقفلت (كأنه هو الذي يتكلم) على نفسي باب

المطبخ لآخذ شيئًا من السمن. أنا أبحث عن مفتاح «الدولاب» (الخزانة)، وكنت أظن أن «الأسطى» (المعلم) كان يخفيه في مكان بعيد. لم لا أبحث تحت «الحلة» (الإناء) الكبيرة؟ لقد بحثت عبثًا في كل مكان. أسمع الآن شخصًا يتحدث مع البواب. أنا أطفئ النور. أسمع الشخص يسأل عني. أتردد في الخروج خوفًا من أن يشكوا بي. أأنتظر أم أخرج؟ أسمع البواب ينادي بإسمي فيزيد اضطرابي. أنا واثق من أني سأفتضح، خصوصًا والبواب يقول لم يخرج «سيد» فهو داخل المطبخ. يدنو البواب والشخص الآخر من باب المطبخ. يقرع أحد الشخصين الباب. ماذا أفعل؟ أأفتح الباب أم أخرج من الشباك؟ في كلتا الحالتين سيقال عني أني مجرم وسارق مع أني لم آخذ شيئًا بعد. ليتني ما دخلت ولا فكرت في السرقة. ماذا أفعل؟ لعن الله البواب فهو السبب، وهو الذي قال إني لم أخرج من البيت وهو الذي يؤكد أني حتمًا في المطبخ...».

واكتفيت بهذا الحد وأيقظت الشخص فكان أول ما لاحظته أن وجه الخادم يطفح بالبشر والسرور والشعور بالراحة. وكانت أمارات الجذل هذه تتضح كلما تأكد من أنه كان نائمًا. وبعد لحظة قال: «صحيح أنا كنت أحلم، ولست في الظلام ولا في المطبخ!» ولم يرد أن يقول أكثر من هذا رغم كل محاولات الإنطاق. وكان يبتسم رغم ما أصابه من إعياء التنويم.

وكان أهم ما في الأمر ما ظهر بعد ذلك بأيام. فقد تتبعت سلوك هذا الشخص بعد هذا الإيحاء المقدم إليه أثناء النوم الصناعي. فلاحظت أول ما لاحظت أن الجو تعكر بينه وبين البواب من ناحية، وبين طالب كان لا يأوي دائمًا إلا في وقت متأخر من الليل، من ناحية ثانية مع أني لم أذكر له أثناء الإيحاء أسم شخص معين كان مع البواب. وكثرت المشاجرات بين البواب وخادم الطباخ الذي أصبح يرفض كل خدمة كان يقدمها قبل للبواب. وبعد أسبوع أشتد الخلاف بينهما. وكنت دائمًا على

اتصال بالبواب لأتتبع شعوره نحو خادم الطباخ. ولاحظت أنه كان مسالمًا وأنه كان يحاول دائمًا أن يرضي خادم الطباخ كعادته ليشركه في إقتسام ما قد يفضل من الطعام، وليسمح له بعمل الشاي في المطبخ. ومن هنا تأكدت جيدًا أن مصدر الخلاف لم يكن بأي حال من الأحوال ناشئًا عن البواب، فلم يبق، إذن، إلا أثر الإيحاء.

والمهم أن الشخص في كل تصرفاته كان يعتقد أنه يسلك بمحض اختياره وبدافع إرادته. وهذا دليل قوي على تغلغل الإيحاء في حالات التنويم إلى صميم النفس.

ويمكن بهذه الطريقة التحكم في نفوس الآخرين، وبخاصة الأشخاص الذين لا يريدون التخلي عن آراء أو أفعال عن طرق الإقتناع في الحالات الشعورية. وهكذا يمكننا أن نستعمل طريقة الإيحاء في حالات التربية لطرد العادات السيئة التي لا يجوز تنبيه الأطفال إليها، من مثل العادات السرية وغيرها. ويجوز لنا أن نقوم بهذا الإيحاء في حالات النوم الطبيعي، على أن يكون ذلك في أول مرحلة

من مراحل النوم، يعني عندما يكون لا يزال خفيفًا. كذلك نستطيع أن نستعمل الإيحاء أثناء النوم أو التنويم لعلاج عادات الإجرام. وفي هذه الحالة يحسن إستعمال الإيحاء في حالات التنويم حتى يكون المجرم تحت سيطرة الموحي الذي هو في الوقت نفسه المنوم. وليس من شك في أن المنوم يكون تحت تأثيره ويسلم نفسه إليه فيكون إنتباهه وإرادته متصلين بإنتباه المنوم وإرادته.

وكثيرًا ما يكون للوحم عند المرأة آثار سيئة في الجنين. وكثيرًا ما تتعب تعباً شديدًا في تلبية رغباتها الكثيرة والبعيدة، وتتعب من حولها. فأحسن علاج لمثل هذه الحال يكون عن طريق الإيحاء. فإما أن تعرف رغبات الحامل وتبعد عن شعور المرأة، وإما أن تبدل برغبات أخرى يمكن تلبيتها بسهولة.

ولكن أهم غرض استعمل من أجله الإيحاء، هو العلاج. فقد كان للإيحاء، دور كبير في التأثير النفسي والجسمي بلغ حد إحداث تغير في السلوك وتغير في

الأحوال الجنسية المختلفة.

وإنما ظهرت آثار الإيحاء عن طريقي الأديان والمعتقدات التي كانت تدفع بعض الأشخاص إلى إبعاد الشر بجمل دينية مقدسة، أو غيرها. وكان التنويم المغناطيسي يعتبر طريقة دينية عندما بدأ مسمر Mesmer[١] ينشر تعاليمه في هذا الموضوع. وذلك لأن آثار الإيحاء كانت تعتبر نفوذًا سحريًا بسبب من أن العلوم النفسية كانت مجهولة تمامًا. وكان تأويل الظواهر المتعلقة بالتنويم يعتبر سرًا خفيًا وكرامة عجيبة لا يمكن للعقل الإنساني أن يدركهما.

ولم يرتق التنويم المغناطيسي إلى مستوى العلم إلا على يد أطباء أقتنعوا بآثاره في ميدان الطب. ولقد أستطاع

---

[١] مسمر: طبيب ألماني (١٧٣٣ – ١٨١٥) لاحظ تأثير المغناطيس في بعض الأمراض، وقال بوجود مادة دعاها السائل المغناطيسي، وكان يعتقد أنه يمكن إستعمال هذا السائل في علاج الأمراض جميعًا. وشايعه في هذا الإعتقاد أتباع كثيرون في مختلف عواصم أوروبا.

«شاركو»[٢] Charcot أن يصنف الحالات التي يمر بها المنوم فعارضه العلماء في ذلك التصنيف. فقال «فندت»[٣] Windet العالم الفسيولوجي بتقسيم آخر. ولا ننس ما كان لفندت هذا من فضل على علم النفس التجريبي.

ولعل أكبر معجزة ظهرت في العلوم النفسية هي معجزة الإيحاء أثناء التنويم المغناطيسي. وبقطع النظر عن الآثار الصحية البعيدة التي يمكن الحصول عليها بالإيحاء أثناء التنويم فإن هناك بعض الأثار التي تظهر في الحال. ولقد عرض الدكتور ميخائل ماهر في كتابه علم النفس التجريبي والنظري بعض النتائج التجريبية التي تمت في ميدان علم النفس ومنها نعرف أنه يمكننا أن نوحي إلى النائم نومًا مغناطيسيًا أوامر تدفعه إلى القيام ببعض الحركات المألوفة لديه أو غير المألوفة فتأمره مثلًا أن يرفع

[٢] شاركو: طبيب فرنسي مشهور (١٨٢٥ – ١٨٩٣) جدد الطب العصبي وأعطي أسمه لكثير من الأمراض التي كان إليه فضل إكتشافها.

[٣] فندت: فيلسوف وعالم فسيولوجي ألماني (١٨٣٢ – ١٩٢٠)

يده أو أن يقوم ليمشي في أتجاه معين ثم نطلب منه أن يقف وأن يرجع في عكس الإتجاه الذي كان السير فيه أولًا أو أن يسير يمينًا أو شمالًا... إلخ.

والغريب في الأمر هو أن الشخص المنوم تفقد ذاكرته أي فكرة عما قد قام به من عمل أثناء النوم بحيث أننا لا نستطيع أن نحصل على أي إعتراف منه بعد صحوه عن صنيعه هذا. وإنما

تدل هذه التجارب على مدى أثر الإيحاء أثناء التنويم إذ يقوم الشخص بالأعمال التي توحي إليه دون أن يكون له أي تدخل شعوري أو إرادي.

وأمام هذه النتائج المتعلقة بالحركات الظاهرة توجد نتائج أخرى محققة فيما يتعلق بالحالات الجسمية الداخلية. فنحن نستطيع مثلًا أن نتحكم في كل الغدد وإفرازاتها، ولقد ظهرت هذه الحقيقة في الإيحاء أثناء النوم إذ عرف بعض الكشافة كيف يجعلون زملاءهم يبولون

وهم نائمون بطريق الإيحاء. كذلك استغل طلاب المدارس الداخلية الإيحاء ليحصوا على النتيجة نفسها من زملائهم أثناء النوم.

وباستطاعة الإيحاء أن يعمل أعمالًا داخلية لا تظهر آثارها دفعة واحدة. ففي وسعنا أن نؤثر في بعض التغيرات الجسمية بطريق الإيحاء. وأعجب من هذا أن أثر الإيحاء قد لوحظ حتى في اليقظة فالواقع أن في إستطاعتك أن تحدث تغيرًا جسميًا في شخص سليم فتجعله يشعر بالمرض بطريق الإيحاء. بل قد ينقلب الشعور إلى أعراض حقيقية إن أستمر الإيحاء مدة طويلة.

وقد ثبت عمليًا أن الايحاء يضع حدًا لكثير من الأمراض الجسمية. والواقع أن كل ما ينسب إلى تحضير الأرواح هو نتيجة الإيحاء، ولذلك يشترط الشخص المشعوذ الذي يعالج بالطريقة «الروحانية» أن يؤمن المريض بالأرواح. ولقد أستطاع بعض المعالجين بالإيحاء أن ينسبوا أعمال الإيحاء إلى أرواح أطباء ماتوا. والغريب هو

أن روحِ الطبيب الذي كان مختصًا في الأمراض الباطنية مثلًا تستطيع معالجة أمراض الأسنان وأن تقوم بعمليات لا نراها وتقضي على السرطان والسل وغير ذلك من الأمراض المستعصية. وهكذا نرى أن آثار الإيحاء النفسية قد تتعدى نطاق النفس إلى الجسم. وهذا أكبر دليل على الترابط التام بين النفس والجسم، وعلى أنه لا يمكن الفصل بينهما كما ذهب إلى ذلك بعض الفلاسفة.

آثار الإيحاء في جسم النائم

يزعم «شاركو» والمدرسة الطبية الباريسية أن النوم المغناطيسي أضطراب عصبي لا يظهر إلا عند الأشخاص المصابين بالهستريا. وأدعى البعض الآخر أن التنويم المغناطيسي يترك آثارًا سيئة في جسم المنوم. فكأن هذه المدرسة تحاول أن تعتبر التنويم المغناطيسي حالة جسمية تصيب الأعصاب. وهذا الموقف مناقض تمامًا لموقف مدرسة نانسي **Nancy** الفرنسية أيضًا التي تحاول أن تثبت أن التنويم المغناطيسي حالة نفسية.

ونحن، استنادًا إلى ما إنتهينا إليه في الفصل السابق، لا نستطيع أن نقول أن التنويم حالة جسمية محضة أو نفسية محضة لأنه يستحيل أصلًا التفرقة بين الجسم والنفس.

والإيحاء حالة نفسية تمتد آثارها في الجسم إلى حد

بعيد كما رأينا. ونستطيع تأييد ما تقدم وإظهار آثار الإيحاء في جسم النائم بذكر بعض التجارب الحديثة التي أقيمت في معمل علم النفس بجامعة فؤاد. فقد تقدم شخص يشكو شعورًا بالنقص كان يعتريه كلما تحدث إلى زملائه أو إلى إحدى الفتيات. وكان هذا الشحص يشكو في الوقت نفسه سعالًا شديدًا استولى عليه طوال عشر سنوات ، فأستشار في ذلك كثيرًا من الأطباء الجسمانيين في مصر وتردد على الأخصائيين بالأنف والحنجرة فلم يجد بعضهم أي أثر جسمي لهذا المرض في حين حاول بعضهم الآخر كي عضلات الحنجرة للإقلال من حساسيتها ظنًا منه أن السعال ناشئ عن شدة هذه الحساسية. وعندما عرض أمره علي لم يشك من السعال وكان يكتفي بعلاج الكي عند طبيب الحنجرة،حتى إذا حاولت أن أطرد عنه الشعور بالنقص في حالة اليقظة لمست فيه معارضة شديدة، وحاولت إقناعه ولكن عبثًا، ومن هنا كان لا بد من تنويمه واستعمال الإيحاء. فلاحظت أن السعال الشديد كان يتلاشى عند الإيحاء إبان التنويم. ولقد ذكر

مرة أنه لا يسعل إلا في أوقات الفراغ.

وهكذا تبين لي أن السعال كان ناتجًا عن الإضطراب النفسي. أما شدة الحساسية في الحنجرة فلم تكن نتيجة عطب موضعي وإنما كانت نتيجة للإضطراب العصبي العام. فلا عجب إذا كان مجرد إيحاء لطرد الشعور بالنقص الذي سبب هذا الإضطراب العام في النفس والجسم كافيًا لإيقاف أزمات السعال الشديدة.

وآثار الوهم الجسمية لا يمكن إصلاحها بغير الإيحاء. وقد أجريت تجارب عديدة في ذلك بمستشفى سلباتريير **Salpetriere** في باريس على كثير من المرضى، وكان أحد المرضى يشكو ألمًا في الكبد. كان يتوهم أن دودًا يأكل منه فأسرع الأطباء إلى فحصه بدقة فلم يجدوا أي أثر لأي مرض في كبده. وكانوا كلما أكدوا له أنه سليم غير مريض يتألم أكثر من ذي قبل، إلى أن فطن جورج دوماس إلى حالته وعلم أنه لا بد من علاجه بطريق الإيحاء ..وهكذا جاء بالمريض ونومه موهمًا إياه أنه قد أجريت له

عملية جراحية. ثم أبرز له عددًا من الدود وزعم له أن هذا الدود هو الذي كان يهدد كبده. وهنا تحسس «المريض» راحة تامة طوال ثلاثة أشهر. ولكنه بعد ذلك عاوده الوهم فرجع إلى الدكتور جورج دوماس يسأله إجراء عملية ثانية على إعتبار أنه (أي الطبيب) لم يطهر الكبد في المرة الأولى من بيض الدود. فأهمل أطباء المستشفى هذا المريض ظنًا منهم أن أي علاج بالإيحاء يكون موقتًا ولا يزيد المريض إلا تأكدًا من مرضه الوهمي. ولكن الذي وقع فعلًا هو أن الحل توفي بعد شهر.

وإنما تبين لنا هذه الحالة إلى أي حد يبلغ تأثير الإيحاء في الجسم. والأشخاص المعرضون للأمراض هم الأشخاص الذين يؤثر فيهم الإيحاء ويكون التأثير في شكل أوهام أو تأثر بآراء الآخرين. ونحن إن حللنا هذه الحالات وجدناها كلها ناشئة عن ضعف إرادي وهبوط في النشاط النفسي.

ويؤثر الإيحاء في حالات السأم التي تهبط بمستوى النشاط النفسي ولذلك يجب أن يحتاط المرء دائمًا من

السأم، وألا يعرض نفسه للفراغ الذي يجعل الإنسان قابلًا للهبوط النفسي.

ويجب أن لا يظن أن التنويم لا يكون إلا في حالات خاصة ،فالواقع أن حالات التنويم كثيرة، لأن النوم عبارة عن هبوط النشاط النفسي.

فالتعب بأنواعه المختلفة ضرب من ضروب التخدير والتنويم، وأغلب حالات التأثر إنما تتم في أوقات التعب. ولذلك يجب على الشخص أن يحتاط دائمًا في أوقات التعب، وألا يزور المرضى وهو في حاجة ماسة إلى النوم أو وهو جائع أو تعب جدًا، ففي هذه الأحوال كلها تقل المناعة التي تعتمد على المقاومة القائمة على النشاط النفسي القوي. وبالامكان تقوية هذه المناعة بالإيحاء.

وكثيرًا ما يكون الشخص قادرًا على رفع مستوى الشاط النفسي بالإيحاء الذاتي. وأنا أذكر حالة شخص بعثه متحف فؤاد الأول الزراعي بالقاهرة إلى جنوب

السودان للحصول على بعض النباتات الخاصة بتلك الأقاليم. وكانت هذه المعلقة موبوءة بالملاريا. ولم يكن في إمكان أي شخص دخولها إلا مزودًا بالكينين لمقاومة المرض. ولكن مبعوث المتحف كان يعتقد أن في نفسه مناعة وكان يفكر دائمًا قبل النوم في مناعته وقوته الجسمية التي لا تؤثر فيها الميكروبات. والحق أنه أستطاع أن يتجول في أخطر الحقول التي كانت الملاريا تقضي على سكانها، دون أن يصاب بأي ضرر. وقد يكون خليقًا بالذكر أنه، وإن كان سوداني الأصل، ويدعي الأستاذ ذرار، قد فارق السودان منذ طفولته، فلم يدخل قط الأماكن الموبوءة بميكروب الملاريا. وكان زملاء الأستاذ درار جميعًا يعجبون لحاله. ولم يصدق أكثرهم أنه لم يكن مزودًا بالكينين وأضرابه. ولكن الواقع هو أن الاستاد ذرار لم يكن يحفل بالمرض، وكان الإيحاء وحده سبب مناعته.

وتؤيد هذه الحالة نتائج أمكن لكثير من الأشخاص أن

يصلوا إليها عن طريق الإيحاء. ونشير هنا بخاصة إلى أن بعض الأطباء قد أستطاعوا أن يدفعوا أمراضًا خطيرة بهذه الطريق. والحق أن هناك بعض الإضطرابات الهستيرية من مثل الحركات العصبية الملازمة **tie** لا يمكن التخلص منها إلا بواسطة الإيحاء أثناء النوم المغناطيسي. كذلك يفيد الإيحاء في تهدئة حال المصاب بألمانيا **Mania** إذا أستطعنا تنويمه. ومن هنا يتبين أن للإيحاء أثرًا بعيدًا في الحالات الجسمية. وهو سلاح ذو حدين بإستطاعته أن يضر وبإستطاعته أن ينفع.

مراحل التنويم

يظهر مما تقدم أن هناك مستويات مختلفة للتنويم، وأنه ليس من الضروري أن يكون الشخص في حاله غيبوبة وفقدان للشعور ليقال فيه أنه نائم.

والناس يختلفون في درجات اليقظة. وما الإختلاف في الذكاء، في الحقيقة، إلا إختلاف في درجات اليقظة. ونحن نلاحظ أن سكان البلاد الحارة أقل حركة من سكان البلاد الباردة. فكلما كان التباين بين درجة حرارة الجسم ودرجة حرارة الجو الخارجي بعيد الشقة كان نشاط الشخص عاليًا ليقاوم التأثير الخارجي، وليمكن نفسه من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه.

لهذا يمكن تخفيض النشاط النفسي بطرق مختلفة. وليس من الضروري أن يصل هبوط النشاط النفسي إلى النوم. فقد لوحظ أن بعض الحيوانات الكبرى والأسماك

الضخمة تسهل السيطرة عليها بطريق الدغدغة. كما عرف بعض الصيادين في المحيط الهادي أن من الممكن الإستيلاء على بعض الأسماء الكبرى بلمسها لمسًا خفيفًا تحت بطنها يبعث فيها لذة وشعورًا بالراحة، على أن يستمر هذا اللمس إلى أن تقع السمكة في حالة سلسة وتطفو على وجه الماء. حتى إذا تم ذلك أصبح من السهل التلاعب بها دون أن تبدي أية مقاومة.

وكذلك تصاد بعض الطيور بالصوت أو بالصفير. وكل هذه الحيوانات تتأثر بهذه المنبهات وتفقد من نشاطها وتقع في حالات سلبية فلا تقاوم. وإذا قارنا هذه الحالات عند الحيوانات بما يقابلها عند الإنسان وجدنا تقارباً بيّنا في النتائج. فإن لمس بعض المناطق الحساسة في الجسم يُحدث شعوراً بالإرتياح تصحبه حالة سلبية تظهر أول ما تظهر بالإنفعال. ويبدأ هذا الإنفعال في صورة سرور. ولكن الإفراط في الدغدغة يحدث إنفعال ألم. حتى إذا تطاولت الدغدغة أدت إلى فقد كل مقاومة وانطلقت

العضلات القابضة جميعاً وحدث البول وهطلت الدموع. وقد يؤدي الإسراف الطويل في ذلك إلى الإغماء أو الموت. ومن هنا نستخرج فائدة كبرى هي صلة الإنفعال بحالات التنويم، وإن هناك نوعاً من التشابه في النتيجة والأثر في النشاط النفسي، وتتلخص هذه النتيجة وهذا الأثر في السلبية التي يقع فيها الشخص المنفعل. وقد عرف الشعب هذه الحقيقة بالتجربة اليومية. فنحن نلاحظ أن كثيراً من الشبان عندما يريدون التأثير في فتاة لا يوجهون إليها الكلام رأساً خوفاً من أن تُعرض وتغضب، وذلك لأن الفتاة تحتاط دائماً وتحرص على تنفيذ الوصايا التي تسمعها صباح مساء من أهلها في البيت، فهم لا يبدأون الحديث إلا بنكتة يرسلونها عرضاً دون أن يوجهوا الكلام إلى الفتاة، حتى إذا أثرت النكتة في نفس الفتاة وضحكت رأيتهم يسرعون إلى إطرائها وإبداء إعجابهم بجمالها. وغالباً ما يؤثر هذا الإطراء في الفتاة فتصدق هذا الحكم وتشعر بشيء من الإنفعال العاطفي وبإستعداد إلى الميل والإنقياد. وهكذا يمكن

إعتبار الإضحاك وإنفعال السرور عبارة عن حالة سلبية تدنو من بعض الوجوه من حالة التنويم، وإن كان الشخص يحتفظ بوعيه وشعوره.

وهناك مرحلة أخرى شبيهة بحالة التنويم، وهي مرحلة الحزن والكآبة خصوصاً في الحالات المزمنة التي يطلق عليها إسم «الملانخوليا»، ففي هذه الحالة يكون الشخص سريع التأثر بأيّ مشهد، ويكون من اليسير التأثير في تفكيره. وهذه الحالة أقرب إلى النوم من الحالة السابقة الذكر، أعني حالة السرور، لأن الملانخوليا عبارة عن هبوط نفسي مع إنقباض وإنطواء. فهي تتميز بكون حركة الشخص فيها بطيئة وأفعاله غير منسجمة. وليسمح لي القارئ، إن أغتنم هذه الفرصة لأعطيه فكرة عن صلة القربى الموجودة بين التنويم والإنفعال والنوم. قد يكون الموضوع علمياً ولكني سأحاول تبسيطه إلى أبعد حد.

تشبه مراكز الإنسان العليا التي تشرف على نشاطه وسلوكه طبقات وأدواراً يشرف كل منها على الدور الذي

دونه. ولكل منها إختصاص يقوم به. فمهمة الدور الأعلى أن يوجه التكيف ويشرف عليه. والمراكز كلها تخضع للمركز الأعلى. فهو الذي يحقق إنسجامها والتضامن بينها حتى تتكامل وظائفها. وتحت المركز الأعلى مباشرة يوجد مركز يسمى «السرير البصري» ويختص بالإشراف على الحياة العاطفية والإنفعالية. ورأس وظائف المركز الأعلى الإشراف على مركز الإنفعال والحد من شدته وتعديل وظيفته. ففي الحالات التي يتلف فيها المركز الأعلى ينعدم الإشراف على مركز الإنفعال ويقوى لأقل سبب، وذلك ما لوحظ في تجارب أجريت على الكلاب.

وفي حالات النوم الطبيعي تكون المراكز كلها مستقلة ومعطلة عن العمل. وليست اليقظة إلا عبارة عن رجوع الإتصال بينها وعودة النشاط أو التعاون إليها لربط الكائن الحي بالوسط الخارجي. فبعد النوم مباشرة يكون المركز الأعلى متأخراً في بعض الأحيان عن المراكز الأخرى

في النشاط. فيكون مركز الإنفعال حراً من كل إشراف فيعدو الإنفعالي حده، ويكون الشخص حساساً يثور لأدنى شيء. كما أن أغلب المخدرات من الحشيش والخمر تجعل الشخص ينفعل بسهولة سواء كان ذلك الإنفعال إنفعال غضب أو فرح، فهو حيناً مسرف في النكتة، وهو حيناً يبكي ويشكو ويتألم لأدنى سبب.

والذي يقع في النوم والتنويم الطبيعي في الواقع هو هذا الإنفكاك الذي ينتج عنه ظهور الحالات الإنفعالية وضعف الإتجاه الإرادي.

ويمكن تتبع مراحل التنويم حسب درجة الإنفكاك التي تلحق بالمراكز.وقد درس العلامة ماك دوجال الإيحاء الذي قال به فرويد في التحليل النفسي وتبين ما يمكن للموقف الإجتماعي أن يبعثه في الشخص من استعداد للايحاء. وقد كان فرويد يؤوّل سرعة تأثر الشخص في المجتمع بالإيحاء، ولكن ماك دوجال لم يكتف بهذا الشرح فقال يتغلب الحالة الإنفعالية على الجماهير، هذه الحالة التي

تسري وتنتقل العدوى من شخص إلى آخر[٤]

وقد استغل بعض الزعماء هذه الحالة من السلبية الشبيهة بحالة من أحوال التنويم الخفيف ليوحي إلى الجماهير بما يريده من أفكار وعواطف، ولهذا السبب كان جوبلز يحرص كل الحرص على جمع أكبر عدد ممكن من الناس ليستمعوا إلى خطب هتلر، وكانت الأشكال الهندسية البسيطة مثل الصليب المعقوف والأنوار الشديدة تساعد مساعدة قوية على تخفيض مستوى النشاط عند الجماهير، فتقل المقاومة ويسهل التأثير.

ولقد كان لهذا التأثير دوره في الإجتماعات الدينية، بطريقة تلقائية. فإستعانت بعض الطوائف بالبخور والروائح لتضمن تأثر الناس بالتعاليم، وأغلب الصلوات تتلى على صورة نشيد غنائي،وليس يخفي إن بعض الأديان إصطنعت الموسيقى بسبيل هذا الغرض. ويظهر

---

(٤) Problems of Personality; London 1932 pp 274

التأثير بوضوح في الحالات الصوتية، وقد تحدث المتصوفة عن الأحوال الغربية التي يشاهدونها ويعيشونها وعبروا عن ذلك كله بالتجلي والغيبوبة. وكلها في الواقع حالات تصور مراحل التنويم.

والدليل على صحة هذا القول هو ما وصلت إليه بعد الطوائف الصوفيّة من إستعمال بعض العمليات لتثبت بها صدق الفناء والغيبوبة. فطائفة بني عيسى في مراكش تلجأ إلى تعذيب الجسم وطعنه بأمضى الأسلحة دون أن يُظهِر الشخص أيّما ألم.

ولا يبدأ الشخص هذه العمليات الغريبة إلا بعد رقصة شديدة على أنغام موسيقى شديدة الإيقاع. حتى إذا بلغ الرقص أعنفه قام الشخص بأعمال يؤذي بها نفسه. وكل تلك الأعمال تدل على إنه فاقد لوعيه تماماً.

وكانت هذه الطائفة الصوفية تؤول هذا الفقدان للشعور وعدم الحساسية اللذين ينتهي إليهما الشخص

ككرامة من كرامات رئيس الطريقة. وكانوا ينسبون حالات الغيبوبة إلى أثر النشيد المقدّس الذي ينشدونه. ويمكننا بعد هذا كله أن نحصر التنويم في ثلاث مراحل: الأولى حالة الإنفعال والسيئة وحركات النوم somnambulism والثانية حالة الغيبوبة وفقدان الشعور Lethargic والثالثة حالة التجمد مع فقدان الحساسية فقداناً تامًا catalepsie. وأما حالة الكابوس Trance فهي حالة سلبيّة عابرة يفقد فيها الشخص القدرة على تنفيذ الحركات الإرادية. وهي في الغالب علامة من علامات التعب العصبي.

الموسيقى والتنويم

يُلاحظ أن نوعاً خاصاً من الموسيقى ينتشر مع الحضارة. ومن هنا أقيمت للحفلات الموسيقية الكلاسيكية قاعات ضخمة تتسع للألوف من المستمعين الذين يختلفون إليها كثيراً. وأعتقد أن مستقبل الموسيقى الكلاسيكية سيكون أقوى من ماضيها. ويلعب الراديو اليوم أكبر دور في نشرها.

ولعل القارئ يستغرب حديثنا عن الموسيقى في سياق الحديث على التنويم. فالواقع أن أحداً لم يفطن قبل الآن لآثار الموسيقى وفعلها في النشاط النفسي.

لا شك في أن أثر الموسيقي في النفس كبير جداً. ولولا ذلك لما ترك الناس أعمالهم وألوان التسلية الأخرى ليفرغوا لها. والغريب أن يظل هذا السر خفياً على أغلب الناس وعلى الموسيقيين أنفسهم. وقد حاول بعض علماء

النفس دراسة آثار الموسيقى من الناحية النفسية [٥]، ولكن أثر الموسيقى في النشاط النفسي وصلة الموسيقى بالتنويم موضوعان لم يطرقهما أحد حتى الآن. ولعل أهم إكتشاف يمكن أن يسجل في ميدان علم النفس هو صلة الموسيقى الكلاسيكية بالإنتباه والنشاط النفسي.

وليس عليك إلا أن تلاحظ نفسك وأنت تسمع إلى قطعة لموزارت، مثلاً، وتتتبع حالتك النفسية لتشعر براحة كبرى، ولتجد أن التعب الذي كان يضايقك أخذ يتلاشى شيئاً فشيئاً. والوقع أن بعض من الحالات النفسية المرضية ميسور القضاء عليها وإن ما كنا نسمعه عن الفارابي فيخيل إلينا أنه خرافة ومبالغة قد تحقق اليوم وفيم الأساس الذي يقوم عليه.

ولقد لاحظ الأب جميلي **Gemelli** العالم السيكولوجي الإيطالي أن الشخص الذي يدخل غرفة

---

(٥) **The Effects of Music edited by Max Schoen.**

فيها ساعة حائط يتغير إيقاع تنفسه بعد لحظة عما كان عليه قبل أن يدخل الغرفة. كذلك لاحظ أن هذا الإيقاع قد يزيد وقد ينقص، ولكن المهم هو أن إيقاع التنفس يساير إيقاع دقات الساعة.

فإذا كان للموسيقى أثر في النشاط فإن الأمر يتم عن طريق التنفس. فالموسيقى قد تكون حزينة وقد تكون فرحة حسب سرعة إيقاعها، فالموسيقى الحزينة هي التي تدعو إلى الهبوط النفسي، والموسيقى الفرحة هي التي تبعث على النشاط والحركة. وموسيقى الجيش إيقاعية بشكل واضح. وهي تساير المشي، ولذلك سميت عندهم «المارش» **Marche** ومعناه السير أو المشي. ونحن نلاحظ أن الجيوش في سيرها معرضة للتعب. ومن هنا تبدأ مهمة الموسيقى التي تتلف جميع آثار التعب وتبعث في الجيش المقدرة على أن يسير مسافة أطول.

المهم من إيراد هذا كله هو إثبات الصلة بين الحالات النفسية والموسيقى. وقد أجريت بعض التجارب على

مرضى مصابين بالملانخوليا فأسمعتهم الأسطوانة الحماسية La Doccia Mazucka والمارش A Tripoli فأظهر شخص أرمني يدعى نوبار ميلاً شديداً إلى المشي رغم كل خوفه السابق من الحركة. أما الأشخاص الآخرون فإن سماع الموسيقى كان يؤثر فيهم أثناء النوم الصناعي، والنوم الطبيعي.

ولقد ظهرت لي حالة غريبة من فتاة كانت لا تستطيع الكلام مطلقاً، فهي تحاول دائماً أن تشير بيدها فلا تستطيع. وكل ما كانت تقدر عليه هو البكاء مع بقاء عضلات وجهها جامدة. فنومتها مرات وحاولت أن أوحي إليها أثناء النوم، فكانت في بعض الأحيان تستجيب بحركة رأس بسيطة عند ذكر إسمها «مرسيل». ولكن سماع الموسيقى المتكرر أثناء النوم جعلها تتحرك حركات لا إرادية مثل حركات النائم. واستغرب أهلها وإستغربت كذلك معهم هذه الظاهرة، لأني لم أكن أنتظر منها بعض الحركات المنسجمة المسايرة للموسيقى. وكنت أجري هذه

التجارب كلها في منزل الفتاة، فسألت أهلها أن ينقلوها إلى معمل علم النفس بكلية الآداب لعرض هذه الحالة على جماعة من الطلبة، ولكنهم لم يسمحوا لي بذلك وإكتفوا بالسماح لبعض طالبات (الليسيه) بالحضور مرة واحدة. وكان بودي أخذ فلم سينمائي لهذه الحالة النادرة، ولكن ظروف الحرب لم تسمح لي بذلك. ثم تطوّرت الحركة عند الفتاة شيئاً فشيئاً إلى أن صارت قادرة على القيام بأجمل الحركات.

وكان في عيني الفتاة نوع بسيط من الحول كان يساعد على سرعة التنويم بطريق تحريك المقلتين تحريكاً إيقاعياً مسايراً لإيقاع المترنوم. وكنت أخشى أن يزيد الحول بتأثير التنويم. وكانت مساعدتي الآنسة فرناند باسان **F. Bssan** تحاول إقناعي بخطورة هذا الموقف، ولكن الذي وقع هو أن الحول قلّ وتلاشى بعد ذلك نهائياً.

وقد تبين لي أن الحول كان راجعاً إلى إنعدام في إنسجام حركة المقلتين، نتيجة إصابة طرق الحساسية

الدفينة المشعور بها، وإن الإضطراب الكلي كان ناشئاً عن إضطراب في حركات الأمعاء الداخلية. ثم تبين لي أن سماع الموسيقى في حالات التنويم أثر في الجهاز العصبي كله بقسميه الإرادي واللاإرادي.

وأما التأثير الموسيقي العكسي بالنسبة لما تقدم فإنه أكثر شيوعاً، ذلك بأن أغلب الأشخاص يتعرضون للتوتر العصبي وشدة التأثر فيكونون في حاجة إلى شيء من الهبوط النفسي ليشعروا بالهدوء والسكينة. وفي هذه الحالات يلجأ الشخص إلى الإبتعاد عن كل ما يدعو إلى الحركة. والواقع أن هناك أنواعاً من الموسيقى الكلاسيكية تلبي هذه الرغبة، وهي الموسيقى التي يكون اللحن فيها طويلاً. ويشارك الشخص اللحن بنفسه فيطول التنفس كما هو الحال في تجربة «جميلي»، التي سبق ذكرها. وطول التنفس وعمقه من علامات النوم لأن النائم يلجأ إلى إطالة تنفسه.

وقد دعوت مرات أصدقاء لي لمنزلي واسمعتهم

أسطوانات كلاسيكية مختلفة فلاحظت أن الأسطوانات الطويلة النفس مثل سنفونيات إلجار **Elgare** كانت تدعو بعضهم إلى مغادرة الغرفة لأنها تبعث في نفوسهم السأم والنعاس. وقد يقاوم الإنسان في بعض الأحيان ضد النوم. وهذا ملاحظ حتى عند الحيوانات عندما نحاول أن نرغمها على النوم بطريقة التنويم المغناطيسي. وتظهر المقاومة واضحة عند الأرنب عندما نحاول أن نضعه في وضع يفقده نشاطه.

والحق أن شعور كل شخص عند سماع سنفونيات إلجار يكون شبيهاً بشعور القلق والتضايق، وكذلك الحال مع سنفونيات فاجنر.

وعلى كل يمكن تعويد الشخص الإستماع لهذا النوع من الموسيقى، كما أنه يمكن عرضها أمامه وقت النوم، سواء أكان صناعياً أم طبيعياً، فإنها تترك آثاراً عميقة في الأعصاب.

وقد لاحظت ذلك عملياً بعد تجربة أجريتها على نفسي في بورسعيد سنة ١٩٤٣ فقد كنت في حالة عصيبة شديدة ناتجة عن إنهما كي في الإستعداد لإمتحان الماجستير. وإتفق أن وقعت في البنسيون على السنفونية الثانية لألجار، فإستأذنت في السماع لها، فكانت صاحبة البنسيون تعجب لاختياري هذه السنفونية بالذات. وازداد إستغرابها عندما صرت ألح عليها كل يوم في أن تديرها إلى جانبي وأنا متمدد على كرسي طويل ما بين اليقظة والنوم، فأغرق في نوم ثقيل وأصحو بعد ذلك شاعراً براحة كبرى.

وأذكر إني نمت مرة على ألحان هذه السنفونية فرأيتني في حلم لذيذ طائراً يحلق في السماء ثم يحاول النزول شيئاً فشيئاً ليبلغ الأرض. والغريب أن كثيراً من الأشخاص يميلون إلى شعور مشابه عند سماع الألحان المتصلة غير المنقطعة في شكل إيقاع.

وقد رأيت بعض محضري الأرواح في القاهرة

يستعملون الموسيقى للتنويم. وهم يختارون نوعاً خاصاً من الموسيقى الشرقية الصامتة مثل «فرحة» لمحمد عبد الوهاب، فتدار الأسطوانات مرات متعددة، في حين يكون الشخص الذي يدعى الوسيط متمدداً على كرسي طويل، وبعد لحظة يسمع شخيره، ثم يوحي إليه المنوم بأفكار فيقولها، ويوحي إليه بحركات فيقوم بها.

صلة التنويم بقراءة الأفكار

إن قراءة الأفكار، أو التخاطر كما إصطلحت «جماعة على النفس التكاملي» على دعوتها، وموضوع هام من موضوعات على النفس الحديث، وقد إتجهت إلى هذه الدراسة تحت تأثير رغبة الآنسة فرناند باسان التي كانت تخشى دائماً أن لا يكون ما نحصل عليه معاً من حالات التنويم نوماً بالمعنى الصحيح. فهي رغم معارضتها الشديدة في إبقاء الأشخاص منومين مدة طويلة كانت تحاول أن تعرف مقدار عمق النوم دون أن تكتفي بالتنبيهات البسيطة التي كانت تقدم للشخص فجأة وملاحظة رجعه ورد فعله. فإقترحت أن نسأل المنوم بعض أسئلة كالتي يطرحها محضرو الأرواح المشعوذون ليحصلوا على أجوبة تثير الدهشة والغرابة.

صحيح أن الآنسة فرناند كانت تؤمن بما تراه أمامها

من تغيرات خارجية، ولكنها كانت تتبع طريقتها في الإستزادة من التأكيد بإنكار قيمة ما ترى، وكانت تدخل الشك في نفسي بالطعن على النتائج الحاصلة. فإقترحت أن نحاول قراءة الأفكار أثناء التنويم علناً نخطو خطوة في هذا الميدان الغامض، وأحضرت لي بعض الكتب الخاصة بالموضوع، والتي كانت تحاول أن تتحقق من صحة بعض التجارب التي ذكرت فيها [٦].

وهكذا بدأتُ لأول مرة في تاريخ الشرق العربي تجارب علمية لدراسة موضوع التخاطر، مع طلبة الليسانس في قسم الفلسفة سنة ١٩٤٤– ١٩٤٥م.

وكانت التجارب على قسمين: قسم يدرس التخاطر في الحالات العادية، وقسم آخر يدرس التخاطر في حالات التنويم. وقد عرض الأستاذ مصطفى إسماعيل

---

(٦) من أهم هذه الكتب كتابان ل **Paul Yagot** الأول يحمل إسم **L' hypnotisme a distance** والثاني يحمل إسم **Science Occult** وعما جديران بمطالعة القارئ المستزيد.

سويف ما يختص بالقسم الأول وناقش التجارب التي قمنا بها في معمل علم النفس بجامعة فؤاد الأول [٧].

وأما القسم الثاني وهو الخاص بدراسة التخاطر أثناء التنويم فإنه لم ينشر بعد.

ولقد حاولت، أول ما حاولت، تنويم خادم الطباخ الذي يدعى «سيد» وقد سبقت الإشارة إلى بعض التجارب التي أجريت عليه. وبعد ما أظهر نوعاً من الإستسلام وإنقطعت الإستجابات لمنبهات عديدة نبّهت نقطاً مختلفة من الجسم.

واقترحت الآنسة فرناند أن نضع الساعة وراء رأسه مباشرة ونسأله عن الوقت. وعندما سألناه لم يجب للمرة الأولى والثانية. وفي المرة الثالثة قال: الساعة الرابعة، وكانت الثالثة والنصف.

---

(٧) الدكتور يوسف مراد، الاستشفاف والتخاطر– مجلة علم النفس ص ٣٢١ مجلد ١ عدد ٣

ثم وضعنا قلماً وراء رأسه وسألناه: «ماذا في يد المنوّم»؟ فلم يجب. وعندما دقت الساعة الدقة المؤذنة بإنقضاء الربع الثالث بعد الثالثة قال من نفسه: الساعة الرابعة. وأوقعنا هذا الرد في حيرة. وكان في الغرفة جماعة من طلبة وطالبات «الليسيه» فإنفرد كل منهم برأي. فقال البعض أنه ليس بنائم، وذهب البعض الآخر إلى أنه نائم وإلا لعرف الساعة من ضربتها الأخيرة.

وقبل الشروع في التجارب الخاصة بالتخاطر حاولنا إجراء تجارب أخرى أشار إليها الأستاذ ميخائيل ماهر في كتابه: «علم النفس التجريبي والنظري».

فقد تكلم ماهر على الإيحاء بالإنخداع الحسي أثناء التنويم. وهذا الإنخداع قد يكون سلبياً، وقد يكون إيجابياً، فبإستطاعتنا مثلاً أن نجعل الشخص لا يدرك أشياء موجودة أمامه أو متصلة بنوع من أنواع إدراكه. وقد لا يشعر المنوم بألم شديد كما قد أشرنا إلى ذلك فيما يختص بالتنويم الذي يتم عن طريق رقصة الصوفية، ويرى ماهر

أن هذه الحالة تميز بين التنويم والنوم. ويقول إننا أن أوحينا إلى المنوم بأن يركز ذهنه في شيء معين فإن كل مقاومة إرادية تتلاشى وكل توجيه للإنتباه ينعدم وتتجه مخيلة الشخص إلى الموضوع الموحى به إليه.

وبهذه الطريقة يمكن شرح ظاهرة غريبة مألوفة عند طبقات الشعب جميعهاً، وتتلخص في وضع نقطة من الزيت في قعر فنجان أو طبق يُقدم إلى الشخص المعني ثم يطلب إليه أن يركز بصره فيها ليرى أموراً غريبة تهمه.

فحسب ما تقدم يعلم القارئ أن التركيز بهذه الطريقة يؤدي حتماً إلى هبوط في النشاط النفسي ويكون الشخص المحدق إلى نقطة الزيت اللامعة معرضاً للدخول في حالة من حالات النوم.

وباستطاعة أياً شخص يأتي بعد ذلك أن يوحي إلى المحدق في نقطة الزيت بأي صورة مهما كانت غريبة ليراها الشخص كأنها حقيقة واقعة أمامه. وهكذا إستطاع بعض

الأفراد أن يروا صوراً معقدة شبيهة بالأفلام السينمائية الطويلة. وهذا ما يعرف عند العامة «بالمندل». وأغلب هذه الحالات التي توحي إلى الشخص أو التي يراها من نفسه تظهر ما للشخص من إستعداد لإظهار أفكاره أو تقبل أفكار الآخرين.

وهناك من الطرق الطبيعية التي تمت بصلة إلى التخاطر المعروف اليوم في الميدان العلمي. ولقد عرفت القاهرة سيدة سودانية عُرف مثلها في كثير من الأمم وفي مختلف العصور تستطيع أن تخبر الشخص بما يدور في ذهنه. وكانت هذه السيدة تضرب رأسها بالحائط بشكل قوي يدعو إلى الخوف، لتعتريها بعد ذلك حالة من النوم تستغرق مدة قد تطول كثيراً، ثم تبدأ الكلام بلهجة غريبة مجهولة تصبح بعد لحظة كلاماً مفهوماً يطلع السائل على ما يجري في نفسه. وأخبرني شخص بسيط إنه عندما زار هذه السيدة إستطاعت أن تدرك أشياء خاصة بنفسه لم يكن يطلع عليها أحداً. وكانت هذه السيدة تدعي

الصمم، فطلبتُ من طبيب صديق تتبع أحوالها. فانكشف له بعد الفحص أنها ليست صماء. كما أن نومها لم يكن حقيقاً وإنما كانت تتظاهر بالنوم وبذلك توحي إلى الشخص حالة من حالات النوم. وإيحاء النوم سهل يظهر في عدوى التثاؤب.

أما الكلام العام الذي تنطق به عادة فيكون مبهماً يحتمل معاني كثيرة توحي إلى الشخص أفكاراً يعتقدها أفكاره الأصلية، هذا علاوة على أن الشخص في مثل هذا الموقف يفهم الكلام العام المبهم بطريقة تتفق وما يبحث عنه. والحق أن الأبحاث العلمية التي درست التخاطر في حالات اليقظة وأثبتت إحتمال صحة الكثير من الظواهر الغريبة وبينت أنه يمكن الإتصال عن بعد بأفكار شخص في بعض الحالات الشاذة، نقول إن هذه الأبحاث تساعد على فتح باب البحث في موضوع قراءة الأفكار في حالات النوم. وإذا كانت أبحاثنا التجريبية لم تصل بعد إلى نتائج حاسمة فإنها جعلتنا نعثر على بعض النتائج الإيجابية.

وإن ما قمت به من تجارب مع الآنسة فرناند في معمل علم النفس بجامعة فؤاد لم يزعزع ثقتنا بوجود بعض الحالات الخاصة الشاذة التي ظهرت في أشخاص معينين في فترات بعيدة من التاريخ. ولا شك في أن الكلام الطويل الذي إستفاض حول الرؤيا الصادقة يقوم على أساس من الصحة. كذلك لا ننسى أن نشير أن حالات بعض الأنبياء الذين كانت تعتريهم حالات من النوم وأزمات قريبة من أزمات الصّرع (وإن تكن صرعاً) كلها مواد صاحة لدراسة هذا الموضوع.

أما الحالات التي نشاهدها على المسارح من السحرة العصريين الذين يلقبون أنفسهم بلقب «دكتور»، في حالات نفسية بين الساحر والمتفرج. وأما الوسيط الذي يتنبأ فهو في الغالب عامل ثانوي. فإذا لم يكن إتفاق سابق بينه وبين الساحر كان الغرض منه أن يكون وسيلة لإيحاء حالة التنويم إلى الحاضرين.

ومهما تكن صحة بعض الحالات التي يعترض بها عدد

كبير من الناس فإننا لا نستطيع أن نقدم الحكم العلمي فيها. ولا يمكننا أن نقوم بالتجارب الدقيقة التي تسمح لنا بالأدلاء برأي صريح في هذا المجال. وقد إعترض بعضهم على شرحي لظاهرة المندل بقوله إن أغلب هذه الحالات يقوم بها أطفال قبل البلوغ وينطقون بأسرار غريبة تتعلق بحياة أشخاص لا يعرفون عنهم شيئاً. وقد حضرت بنفسي بعض الجلسات وشعرت بالدهشة نفسها التي يشعر بها الآخرون. وكل ما عملته هو جمع بعض المعلومات عن ظروف الظاهرة. والحق أني جمعت الكثير من الحقائق حول هذا الموضوع ولكنها غير كافية لإعطائنا فكرة واضحة تساعدنا على تكرار التجربة بطريقة مؤكدة مضمونة.

وأنا أنصح القارئ، أن يحاول بكل جرأة أن يقوم بتجارب تتعلق بهذا الموضوع عله يعثر على شيء لم يعثر عليه غيره. ومثل هذه الأبحاث تتطلب تعاوناً كبيراً بين كل المهتمين بعلم النفس كعلم يقوم على اليقين والواقع.

ولقد خصص الدكتور ج. مكسول **Maxwell** كتاباً

بموضوع التنبؤ تعرض فيه لبحث معرفة الغيب الماضي أو المستقبل في حالات اليقظة والنوم والتنويم.

وقد ناقش هذا الدكتور العلامة بعض الظواهر التي وصلت إليه وحضر ظروفها في حالات خاصة وإنتهى إلى تمييز بين الشخصية والفردية. فالشخصية خاضعة للفردية التي تكونها وتمدها بالقوى، والفردية هي التي تستقبل التأثيرات الناتجة عن التخاطر وذلك بالحساسية العامة للجسم.

ولكن شرح ماكسول لهذه الظواهر يقوم على فرض مادة الأثير التي تنقل الحالات النفسية والأفكار. وهو فرض أبطله أينشتين بنظريته في النسبية. وعندي انه يمكن القول بدلاً من الأثير بفكرة النشاط النفسي وإعتباره حقيقة وضعية يمكنها أن تنتقل من شخص إلى آخر، ولا يتسع لي مجال الخوض في التفاصيل الفلسفية لموضوع النشاط النفسي وحقيقته، ولكني أعتقد أن هذا هو آخر حل يمكننا الرجوع إليه بسبيل فهم ظواهر تكررت وتتكرر في كل أمة وجيل.

العقيدة والتنويم

تلعب العقيدة دوراً هاماً في أطوار الإنسان جميعاً. ويمكننا أن نعتبر العقيدة وسيلة الربط بين الأفراد في شؤونهم اليومية كلها، فالمريض الذي لا يعتقد بطبيبه الكفاءة والمقدرة لا يمكنه أن يفيد من نصائحه، والتاجر الذي لا يعتقد الإخلاص في التاجر الذي يعامله لا يمكنه أن يأمن له في شيء فيقع في الشك والخوف وتتعطل أموره ومعاملاته. وكذلك شأن التلميذ مع أستاذه.

وللعقيدة أثر فعال في النفس وفي الجسم. ولقد ظهرت آثارها واضحة في قبائل الكبسيجس **Kipsigis**، التي تميز بين دواء الحكومة ودواء التاجر المحترف. فعندما يصاب أحد من قبيلة الكبسيجس بحمّى تعرض عليه الحكومة كينا جدة بالمجان، في حين يعرض عليه تجار معروفون دواء مغشوشاً يثمن غالٍ. فيحمل هذا الفرق في

الثمن أبناء الكبسيجس على الإعتقاد أن دواء الحكومة الذي لا يدفعون مقابله أي ثمن غير مفيد وأن دواء التاجر الذي يكلفهم مالاً هو الوحيد المفيد. وقد ترتب على هذه العقيدة أن صار الدواء الصافي السليم لا يؤثر في المريض في حين يحدث الدواء المزيف الأثر المطلوب. ومما يؤكد أن هذا الإنعكاس راجع إلى العقيدة هو أن الدواء المزيف الذي يفيد الكبار لا يفيد الصغار، وذلك لأن الأطفال خالو الذهن من أي فكرة سابقة أو أي تأثير نفسي سابق.

ونحن نخرج من هذه الملاحظة بما للفكرة من آثار بعيدة في الجسم والنفس، ليسهل علينا بعد ذلك أن نفهم كل علاقة بين التنويم والتأثير في الإنسان.

وأهم نقطة يجب أن تراعى هنا هي عامل الإعتقاد في وقوع التنويم نفسه، فالشحن الذي يعتقد أن التنويم مفيد يمكنه أن يُفيد منه أشياء كثيرة، ولكن الشخص الذي يعتقد أن التنويم مضر قد يناله منه ضرر بليغ.

وكذلك تلعب صلة الشخص بالمنوم دوراً هاماً في حدوث ظاهرة التنويم. فالشخص الخاضع خضوعاً مطلقاً للمنوم يمكنه بسهولة أن يستسلم وأن ينام. أما الشخص المستقل أو المتفوق فيتطلب وقتاً طويلاً لينام، ولا بد من إستعمال طرق كثيرة بسبيل تنويمه.

ولهذا أرى أن من فوائد التنويم تقوية شخصية المنوِّم. إذ أن أغلب الناس لا يثقون بأنفسهم ثقة مطلقة بل يظنون انهم دون غيرهم، ومن هنا يصبحون عرضة للخجل والحياء. ولست أشك في أن مجرد محاولة التنويم والإيحاء خليق بأن يحمل الفرد الخائف الخجول على تغيير ما كان يعتقد في نفسه من ضعف بعد أن يرى نجاحه في إخضاع الآخرين لسلطانه عن طريق الإيحاء.

إن الخروج من النفس ومحاولة التأثير في نفوس الآخرين هما أحسن وسيلة لتكوين الشخصية وتدعيمها بعقيدة ثابتة راسخة. وما السعادة في الحقيقة غير مقدرة الإنسان على التحكم في افكاره ومعتقداته، فقد لاحظ

برجسن **Bergson** أن الإنسان يخلق عقائده كما يخلق أفكاره. وأن كثيراً من الناس يشكون آلاماً يعتقدونها حقيقة ولكنهم في الواقع هم الذين يخلقون آلامهم. وهذا هو قوام الفكرة الرّواقية الشائعة التي نرى أن الإنسان تغذيه أفكاره أكثر ما تغذيه الأشياء نفسها.

فالشخص الذي يصل إلى التحكم في أفكاره يستطيع أن يعيش مطمئناً ضامناً لنفسه السعادة.

وليس التنويم إلا القدرة على تعديل النشاط النفسي والهبوط به من مستوى أعلى إلى مستوى أدنى، والتصرف في الحالات النفسية من أهم ما يمكن للشخص أن يصل إليه سواء فيما يتعلق بنفسه أم عند الآخرين. ولن يكون لأي علم قيمة أن لم يكن قادراً على تغيير الأوضاع الخارجية بسبيل الوصول إلى غرض معين. فعلم النفس يحاول أن يؤثر في الإنسان ويتصرف في شؤونه النفسية. ولا يمكن الوصول إلى هذا الغرض البعيد إلا بالعقيدة.

وقد أثبتت تجارب لوريا **luria** صحة ما قال به فرويد من إمكان الإتصال بأعماق النفس. وإذا تأملنا أساس التحليل النفسي وجدنا أنه يقوم على إرجاع الشخص إلى مستوى النشاط النفسي الذي كان فيه وقت التأثر بإنفعال ما أو فكرة ما، فليس التحليل سوى إطلاق العنان للنفس لتُخرج كل ما عندها. وهي طريقة طويلة قد لا تؤدي إلى النتيجة.

ثم لابد من أن يكون المحلل مدركاً تمام الإدراك قيمة التفاوت بين مستويات النشاط النفسي في الحالات النفسية المعروفة كالخوف والنوم والقلق والإنتظار والحقد والغيرة وألم الفراق وغير ذلك. ثم لابد له أن يكون قادراً على جعل الشخص في المستوى الملائم من النشاط النفسي الذي يحاول الرجوع إليه.

وقد اعتقد فرويد ومدرسته أن قيام بعض الأشخاص بأعمال تشبه أعمال الطفل يدل على أصول هذه الأعمال الراجعة إلى عهد الطفولة. ولكن جولدشتين

Goldstein أثبت غير هذا وقال إن ما يظهر على بعض الأشخاص من السلوك الطفلي لا يرجع إلى آثار قديمة وإنما هو نتيجة إنحلال وقتي يجعل الشخص عرضة لأن يسلك سلوكاً طفلياً.

وهذا الانتقال من مستوى نشاط ما إلى مستوى آخر يظهر في أغلب الأحيان في حالات النوم. وحسب المستوى الذي يكون فيه الشخص تظهر أحلام معينة. فإن كان الإنحلال كبيراً ظهرت ذكريات الطفولة وعاش الشخص مرة ثانية في جو قديم كان النشاط فيه ملائماً للنشاط الذي يكون عليه الشخص وقت النوم.

ويمكننا أن نلاحظ هنا التغير في الساعات الأولى من النوم. فالنشاط النفسي قد يهبط دفعة واحدة فيشعر الشخص وكأنه وقع من أعلى، وقد يهبط ببطء، فيتصور الشخص نفسه طائراً يسف في هدوء وبطء ليبلغ الأرض.

ولو أننا قارنا الأفكار التي تأتينا وقت اليقظة بالصور

التي تظهر لنا وقت النوم لوجدنا أن للنشاط النفسي دخلاً كبيراً في ظهورها.

وتختلف أفكارنا في الوقت الذي نكون محتاجين فيه إلى النوم عن الأفكار التي تأتينا بعد راحة تامة. وكذلك فيما يختص بآثار الإفرازات للغدد المختلفة. فالضعف البيولوجي يحدث نوعاً من الأفكار في حين يحدث النقص في الإفراز نوعاً آخر.

وكذلك نلاحظ تطور الأفكار الأخلاقية من سن إلى أخرى. وذلك راجع إلى حالة من النشاط النفسي قائمة على حالة جسمية معينة.

وكثيراً ما تنهض أمامنا مشاكل عملية في علم النفس من مثل تغيير رأي شخص ما في موضوع ما وإقناعه بفكرة أخرى، أو الرغبة في طرد الآلام التي تعذب نفس أم فقدت إبنها مثلاً. فالواقع أننا قد إستطعنا أن نجد حيلاً كثيرة للتغلب على الآلام الجسمية المختلفة كألم الضرس

وغيره، ولكننا لا نزال عرضة لآلام نفسه شديدة.

وإنه ليمكننا أن نعتني بالحالات التي تعتري بعض الأشخاص من جراء صدمات نفسية في الحال بدل الإنتظار الذي يعرض الشخص إلى الإضطراب الدائم.

وفي هذه الحال نكون في حاجة ماسة إلى تغيير مستوى النشاط. وقد ثبت أن الحالات النفسية الشديدة التي تظهر في صورة أفكار ثابتة بعد صدمة إنفعالية مفاجئة لا يمكن التأثير فيها إلا عن طريق التنويم والايحاء وإستخدام بعض العقائد التي يمكن للشخص أن يخضع لها.

وقد لعبت العقائد دوراً كبيراً في الوصول إلى تغيير الحالات النفسية. وظهر ذلك واضحاً في سلوك المجرمين. فكثيراً ما يكون الدافع إلى الأجرام عقيدة، كما أن الوازع قد يكون عقيدة. وقد حاولت بعض الأمم الحديثة أن توجه سلوك أفرادها على أساس عقيدة سياسية لا تقل في الشدة والتأثير عن العقيدة الدينية.

وحياة العقيدة أطول من حياة الفكرة. وذلك لأن العقيدة تتطلب وقتاً طويلاً لتتكوّن. لقد شهد التاريخ بعض الحالات النفسية الغريبة، فكان النبي مُحَّد " صلى الله عليه وسلم" إذا بشر تقبّل بعض الناس فكرته في الحال وعارضه فيها البعض الآخر معارضة إتخدت شكلاً عنيفاً. وكان هذا هو الشأن مع عمر بن الخطاب ولكنه لم يلبث أن تأثر بعد مدة غير قصيرة فجاء إيمانه أقوى ما يكون الإيمان.

ولذلك يمكن أن تلقن العقائد للأشخاص عن طريق الإيحاء مهما كانت المقاومة التي يبذلونها ضد هذه العقائد. وخير وسيلة إلى النجاح في ذلك محاولة التأثير عندما تلم بالفرد حالة من حالات الهبوط النفسي كما قد سبقت الإشارة إلى ذلك. ونحن في حاجة أبداً إلى إصلاح بعض النفوس كنفوس المجرمين مثلاً. فتغيير الإتجاه عند هؤلاء لا يكون سهلاً بل يحتاج إلى عناية كبرى وإتباع طرق فنية دقيقة. ومن أهم هذه الطرق الإيحاء ومحاولة

غرس العقائد في النفس وقت النوم أو في حالات التنويم.

وإتجاه العلامة «لامبروزو» إلى الإصلاح عن طريق الجسم لم يصل إلى نتيجة ظاهرة. وقد مال لامبروزو إلى دراسة التنويم المغناطيسي ولكنه وقع في وهم تحضير الأرواح ولم يستطع التمييز بين العلم والخرافة في هذا الميدان.

وقد استعان القضاء بالتنويم المغناطيسي في مواقف كثيرة ليصل إلى إحداث السلبية عند بعض الأشخاص ومعرفة ما تنطوي عليه نفوسهم وما يخفونه وقت اليقظة. وعندما رفض المتهمون بقتل اللورد موين الإجابة على الأسئلة التي كانت توجد إليهم وضعوا في غرفة ذات مرايا تعكس نوراً قوياً في وجه المتهم، حتى إذا وجهت الأسئلة إلى أحدهم بعد طفق يدلي بكل ما يعلم، دون أن يستطيع خلق أشياء جديدة ،لأنه يكون في حالة سلبية تدفعه إلى إظهار ما يعتقده جميعاً.

العاطفة والتنويم

ليست العاطفة راسخة في النفس كالعقيدة، ولكنها قد تكون أكثر منها شدة وضغطاً على النفس وتأثيراً في السلوك. فما هو أثر التنويم في العاطفة؟

لا شك في أن للعاطفة شأناً عظيماً في الحياة الإنسانية. وقد قيل إن الإنسان يمتاز من الحيوان بالفكر، ولكن الفكر لا أساس له من غير عاطفة. وقد قال فوفنارج **Vauvenargues** بحق: «إن الأفكار العالية تأتي من القلب» فالإنسان يمتاز من باقي الحيوانات بالعاطفة كما أن الشخص قد يمتاز من غيره من الأشخاص بموقفه من العاطفة.

وليس من الخير أن ينقاد الإنسان لعواطفه كل الإنقياد، كما إنه من الخطر على السلوك أن يتعرض الشخص للجفاف العاطفي. فسعادة الإنسان تتطلب

توازناً عاطفياً. وكل المشاكل التي تعترض الإنسان في تقدمه وكفاحه ترجع إلى الإضطراب العاطفي.

إن الشباب موصوف بالطيش لكثرة العواطف التي تعتري الشخص في هذه السن وتغمره لتوحي إليه بالسلوك الشاذ.

ومن العواطف الشديدة ما يجعل الشخص يصاب بشلل إرادي لا يستطيع معه تنفيذ أي مشروع، رغم رغبته الشديدة في ذلك وقدرته عليه.

إننا نقع في بعض الأحيان في مأزق حرج فيكون العقل مخالفاً للعاطفة. ومع ذلك يأخذنا الضعف ونندفع وراء ما تمليه علينا عاطفتنا. وهكذا يحدث صراع شديد في داخل الإنسان قد يؤدي به إلى إضطراب كبير في التفكير والسلوك، وقد يترك آثاراً في النفس تظهر فيها بعده في صورة قلق، دون أن يعرف الشخص لذلك سبباً واضحاً.

وأهم طريق طبيعي لإرجاع التوازن العاطفي هو الإيحاء غير المباشر، وإلا تعرض الشخص للتطاحن القوي بين العاطفة والعقل. وأنا أعرف فتاة أرمنية تعلقت بشاب مصري مسلم رغم علمها باستحالة الزواج منه حسب تقاليد ملتها. وزيادة على ذلك فإن الشاب المصري كان فقيراً معدماً. وتعقدت المشكلة، إذ جاء شاب أرمني غني ذو أراض واسعة في الصعيد فطلب يدها من أهلها فظنت الأسرة أن هذه الفرصة النادرة ستحل المشكلة. ولكن الفتاة رفضت ولم تسمح بالحديث في موضوع الزواج من غير الشاب المصري المسلم. ثم توترت العلاقات بين الفتاة وأهلها

وخاب كل أمل في إقناعها وحاولت الأسرة الاسترشاد برأيي في هذا الموضوع فنصحت بطرق

كثيرة تقصد كلها إلى إقناع الفتاة بتفضيل الأرمني، وذلك بواسطة صديقات يكون من مهمتهن إظهار الإعجاب بالأرمني على مسمع منها. ولكن عاطفة الفتاة

نحو المصري المسلم لم تتغير وظلت قوية. وحاول الشاب المصري الإبتعاد ولكنه لم ينجح ولم تطاوعه نفسه أمام علامات التعلق المتزايدة من الأرمنية. ولم يكن بد من استعمال الإيحاء أثناء التنويم. وبدأت أولاً بالتنويم الخفيف. فوجهت نور مصباح المكتب إلى وجه الفتاة، وحاولت إقناعها فكانت في اول الجلسة تناقش الحجج الواحدة بعد الأخرى وترد على كل فكرة أقدمها لها وتدافع عن كل فكرة تتمسك بها. ولكنها في آخر الجلسة ظهرت سلبية تكتفي بالنفي والإبتعاد عن المناقشة. وقد قالت ترد: «إنني أكون سعيدة لو وصلتم إلى إقناعي لأنني أحب هذا رغم أنفي، وأكره ذلك رغم أنفي. وأنا أشعر بالمأزق الذي أجعل فيه أهلي لو تزوجت بالمسلم الفقير، ورفضت الأرمني الغني» وعلى هذا الأساس قبلت الاستسلام إليّ، وإنقادت إلى أفكاري ورضيت بأن تنام. وكان الإيحاء بواسطة أمها. وتكرر ذلك مرات خضعت بعدها لرأي أهلها، وأرجعت إلى الشاب المسلم رسائله جميعاً وصوره كلها ما عدا واحدة رفضت تسليمها

وإحتفظت بها باكية، ولم تمت عاطفتها نحو الفتى المصري إلا بعد أشهر. وكان سفرها ضرورياً، فسافر زوجها بها إلى الصعيد، وهي الآن سعيدة معه تضحك من نفسها كلما تذكرت موقفها الأول، وإنقيادها إلى عاطفتها العمياء.

ومقابل هذه الزيادة في شدة العاطفة، توجد حالات أخرى معاكسة يشكو فيها الشخص من نقص في العاطفة. وقد عرفت هذه الحالة عند تاجر روائح كان أول أمره فقيراً جداً فذاق أنواع الحرمان كلها وعضه الجوع، على الحقيقة لا على المجاز، عدة مرات؛ ولكنه لم يلبث أن اغتنى في أيام الحرب ووجد نفسه أمام ثروة لم يكن يحلم بها قط قبل ذلك الوقت.

وظهرت هذه الحالة في حياته العائلية. إذ لم يكن يشارك أحداً في عاطفته. فإذا شكا أحد أفراد الأسرة ألماً لم يشاركه ألمه. وكذلك كان شأنه في الأفراح، فإنه كان يظهر لا مبالياً، وكان ينسحب من الحفلة دون استئذان، ويقبل على النوم بكل راحة. وقد عرضه هذا السلوك إلى

خصام وخلاف مع أهله وجعله ذلك يشعر بانفصال وانعزال، مما أدى به إلى البحث عن العلاج. وزادت حالته تعقداً عندما طفق أهله يضغطون عليه ليتزوج. فكان يعتذر قائلاً إنه يخاف من فتور عاطفته نحو زوجه، وأنه رغم كل أمواله غير قادر على تحمل مسؤولية الزواج.

ووصل إلى أذهان هذه الأسرة الغنية، والمتألمة، أنه يمكن التغلب على هذه المشكلة النفسية. وكانت هذه أول حالة عرفتها من نوعها. وترددت كثيراً قبل محاولة التدخل، ولكن عقيدتي في علم النفس الذي يجب أن يكون قادراً على تغيير أي حالة من الحالات النفسية دفعتني إلى المحاولة. وبعد تجريب الوسائل العادية من تحليل وإقناع دون نتيجة، وجدتني في حاجة إلى محاولة الإيحاء أثناء التنويم. وكان الشخص هادئاً في سلوكه، بطيئاً في حركاته وتفكيره. ولذلك سهل تنويمه من أول لحظة بواسطة المترنوم وتحريك المقلتين. ولقد أسمعته أثناء النوم إسطوانه كلاسيكية وهي السمفونية المعنونة بالخطيبة المباعة La

sposa venduta وهي تمثل العراك الداخلي في نفس شخص يريد التخلص من عاطفته ويكافح ليقوم بعملية قتل الحب فيتغلب على نفسه تارة ويخفق تارة أخرى.

وأول ما ظهر على المنوم المعرض لسماع القطعة الموسيقية التي توحي إليه بالحالات الانفعالية المختلفة حالة من قشعريرة الجلد، فقد أخذته رعدة تشبه رعدة الشعور بالبرد. ثبتت عندي نظرية جورج دوماس الذي يؤيد القول بأن المنعكس الحركي الشعري نوع من التعبير عن الغضب أو الخوف فهو متصل إتصالاً وثيقاً بكل الإنفعالات. وبهذا يتبين صدق ما تقدم من إنه يمكن الوصول إلى التأثير في الحالات الجسمية، وظهرت لي صلة الانفعالات بالتغير الجسمي – فالعاطفة تتغير حسب التغيرات الجسمية – وإنما يمكن الوصول إلى التأثير في العاطفة بالتأثير في الجسم.

ففي هذه الحالة ابتدأ التأثر أولاً في الجسم وبعد مدة صار الشخص يميل إلى ما كان ينفر منه خصوصاً بعد ما

إشتدت رغبته في تحسين حالته وأمكن إقناعه بفائدة التنويم والإيحاء. وكان هذا الشخص يتألم عندما يرى غيره مقبلاً على التأمل في لوحة فنية أو تذوق قطعة موسيقية ولكنه بعد الإيحاء المتكرر أثناء التنويم أصبح يحاول الوقوف على لوحات فنية، ثم أقبل على شراء عدد كبير من القطع الفنية المشهورة، وأخذ يتردد على الحفلات الموسيقية دون أن يشعر بأي سأم أو ملل. حتى إذا إنقضت بضعة أشهر تخلص من جفافه العاطفي وانعدم كل سبب للنزاع الذي كان يبعده عن أهله. وذهب إلى أبعد مما كان ينتظر منه إذ إستطاع أن يتعلم الرقص وأن يتذوق قطعاً موسيقية راقصة ويفضلها على غيرها.

وإذا تأملنا هذه الحالات النفسية المتعلقة بالانفعالات والعواطف وجدناها ترجع إلى مستويات النشاط النفسي. ويمكننا أن نعرف إلى أي حد يتأثر الشخص بالإنفعالات إذا حاولنا أن نوحي إليه حالة انفعالية أثناء النوم أو التنويم. وقد لاحظ العلامة كارجر **Karger** أن

الإنفعالات لا تؤثر في نوم الطفل كما تؤثر في نوم البالغ.

كذلك بحث جونسون **Gohnson** اضطراب النوم عند شاب عانى مشكلة الحب، فظهرت له الصلة واضحة بين العاطفة والنوم الطبيعي إذ نزل مستوى النوم خمسين في المئة.

فهذه الملاحظات العلمية التجريبية تدل كلها على أن حالات الإنفعال والعاطفة تظهر بسهولة في حالات النوم سواء في شكل حركات أو في شكل أحلام وصور.

ولهذا السبب يكون من السهل الاتصال بالحالات العاطفية والإنفعالات في حالات التنويم ويكون من الممكن التأثير فيها بالزيادة أو النقصان.

وليس من الغريب أن تنسب إلى حالات التنويم كل هذه المزايا لأن كارجر **karger** لاحظ من ناحيته أن التأثيرات الذهنية يظهر مفعولها بشكل واضح في

الساعات الأولى من النوم. ويمكننا أن نجعل الشخص في أي وقت في حالة تشبه حالة الساعات الأولى من النوم وذلك بطريق التنويم المغناطيسي أو تخفيض النشاط النفسي.

أما التأثيرات الذهنية فهي كثيرة تشمل علم النفس كله وما يتعلق به من حياة جسمية وإجتماعية.

الفهرس